20 ans
20 سنة
أسواق السلام
aswak assalam

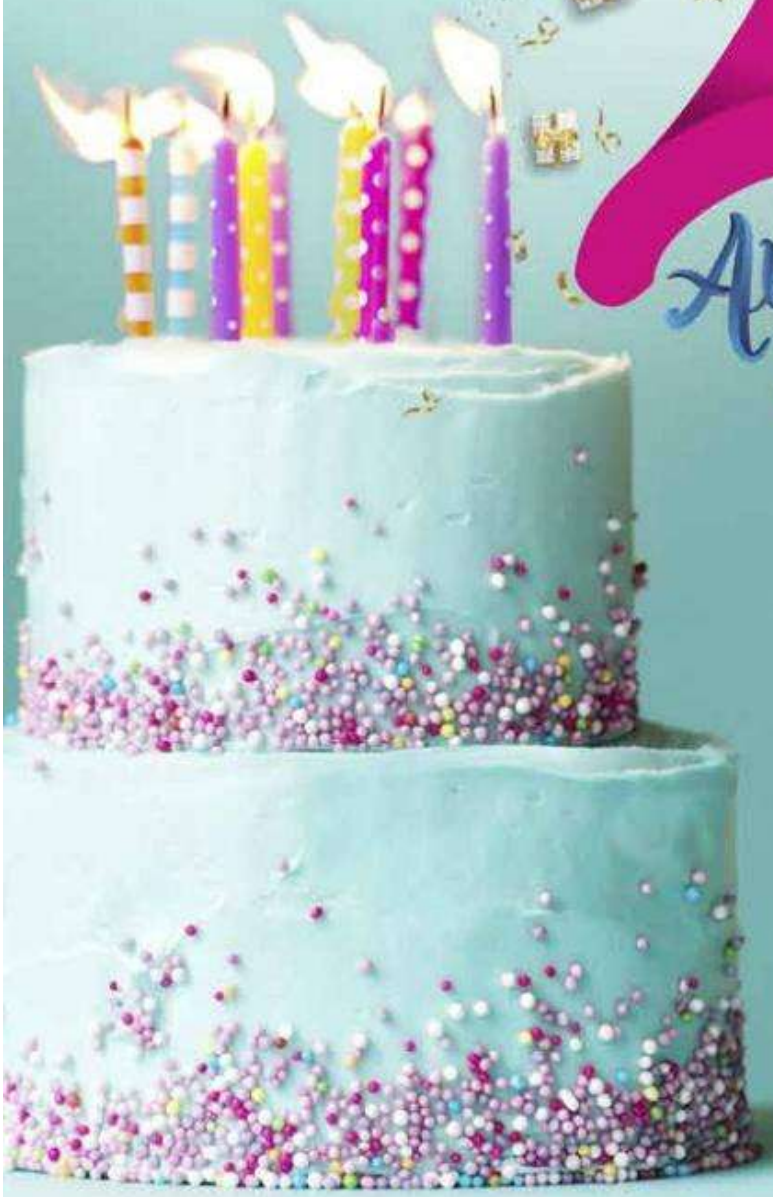
A GAGNER

1 VOITURE DE LUXE
VOLVO S90

1 AN DE COURSES POUR **20** PERSONNES

EDITION SPÉCIALE
Du 25 décembre au 15 janvier 2019
www.aswakassalam.com

20ème Anniversaire



BEAUTÉ
5 MASQUES AU CHOCOLAT
P. 13

RECETTE
BÛCHE FAITE MAISON
P. 19

SANTÉ
LES BIENFAITS DU SAUMON & DES MARRONS
P. 37 & 41

DÉCO
RECHAUFFEZ VOTRE INTÉRIEUR
P. 56 & 57

TCL The Creative Life

4K UHD TV AIT-home · C6

MAKING LIFE INTELLIGENT

65" 55" 49"

AIT-home · Wide Color Gamut · Android TV · HDR Pro · harman / kardon

المدير العام لأسواق السلام
عبد الكريم تسين

"أسواق السلام تشكركم على وفائكم"

تحتفل أسواق السلام هذه السنة بعيد ميلادها العشرين.
عشرون سنة مرّت إستطعنا خلالها أن نرسخ أنماطا جديدة من الإستهلاك تعتمد أساسا على علاقة وطيدة من الثقة والتآزر بيننا وبين زبنائنا الكرام.
منذ ميلاد أسواق السلام، جعلنا من الجودة عملة لنا. ومن اعتماد أثمنة تتلاءم و القدرة الشرائية لزبنائنا، نهجا لنا.
أولويتنا ارضاؤكم.

عشرون سنة من العطاء،
عشرون سنة من العمل المتفاني،
عشرون سنة و أسواق السلام تسعى لتحقيق رغباتكم وتلبية طلباتكم،
الملايين منكم وضعت ثقتها فينا والمليون حمل بطاقة وفائنا،
لن نخذلكم، نعدكم أن نكون دائما عند حسن ظنكم.

وبمناسبة الذكرى العشرين، أسواق السلام تحتفي بكم من 25 دجنبر إلى 15 يناير من خلال إطلاق مجموعة من التخفيضات. وتمنحكم فرصة للفوز بمجموعة من الهدايا القيمة إضافة إلى الجائزة الكبرى وهي سيارة من النوع الرفيع.
العديد من المفاجآت السارة بانتظاركم.

أسواق السلام تشكركم على ثقتكم، تشكركم على تشجيعكم ودعمكم، وتشكركم على وفائكم.

ARTHUR MARTIN

La qualité Française depuis 1854

-20%
SUR LA COLLECTION
PRÊT-À-PORTER

CODE

AVEC VOTRE
CARTE DE FIDÉLITÉ

SUR DE NOMBREUX ARTICLES

20
BONS D'ACHAT
DE 1000DH
À GAGNER
SUR

Du 25 décembre au 15 janvier 2019

1000DH
D'ACHAT
=
1000 POINTS
DE FIDÉLITÉ
BONUS

AVEC VOTRE
CARTE DE FIDÉLITÉ

CAISSE GAGNANTE
PLEIN DE CADEAUX À GAGNER
TOUS LES JOURS

À DÉCOUVRIR EN MAGASIN

SUIVEZ-NOUS sur www.aswakassalam.com et sur 0520 393 393

Horaires d'ouverture des magasins ASWAK ASSALAM : de 09h00 à 22h00 - 7j/7

Les offres de ce catalogue sont valables du **25 décembre au 15 janvier 2019** et jusqu'à épuisement des stocks. Les prix affichés dans ce catalogue sont en TTC sous réserve d'erreur d'impression et les photos utilisées ne sont pas contractuelles.

VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Cumulez des points et gagnez des chèques cadeaux grâce à votre carte de fidélité.
Plus d'informations au stand fidélité de votre magasin.

Adresses des magasins ASWAK ASSALAM

CASABLANCA
1, château Ykem
Route Ouled Ziane
Tél.: 0522 28 34 00

MOHAMMEDIA
Boulevard Hassan II
Tél.: 05 23 32 05 47

TEMARA
445 Ibn Khaldoun
Avenue Hassan II,
Aine Atig-PST
Tél.: 05 37 61 16 08

RABAT
Avenue Mehdi Ben barka
Hay Ryad autoroute Casa-Fès
Tél.: 0537 71 26 29

KENITRA
Route nationale de Rabat
Quartier Bir Rami
Tél.: 0537 37 02 46

TANGER
Route de Rabat
Rond point Zlaten
Tél.: 0539 39 46 11

OUJDA
Rue d'Algerie Lotissement
Al Boustane
Tél.: 0536 68 12 86/87

MARRAKECH
GUELIZ
Avenue Hassan II
Guéliz
Tél.: 0524 44 92 59/61 36

MARRAKECH
BAB DOUKKALA
Angle bd 11janvier & bd prince
Moulay Abdallah Bab Doukkala
Tél.: 0524 43 10 04

ESSAOUIRA
Boulevard Al Akaba
Quartier Skalla,
Tél.: 0524 78 50 51

ESSAOUIRA EL JADIDA
Km 10, Route côtière d'Agadir, GHAZOUA
(A côté de l'université Cadi Ayyad)
Tél.: 0524/792630

AGADIR DAKHLA
RP 40 cité Dakhala
Tél.: 0528 21 35 86/87/88

AGADIR TALBORJT
Avenue Yaacoub El Mansour
Quartier Talborjt
Tél.: 0528 82 00 46

دانـدي
Dindy

LA QUALITÉ A DU GOÛT !

حلال
HALAL
INSTITUT MAROCAIN DE NORMALISATION

Assiette sous bol 16cm : ~~8,95~~ **6,95dh** - Assiette dessert 19cm : ~~9,95~~ **7,95dh** - Assiette plate 24cm : ~~13,95~~ **11,95dh** - Assiette plate 30cm : ~~39,95~~ **29,95dh** - Plat ovale 25cm : ~~29,95~~ **24,95dh** - Plat ovale 30cm : ~~39,95~~ **29,95dh** - Plat ovale 36cm : ~~49,95~~ **39,95dh** - Bol 12cm : ~~11,95~~ **9,95dh** - Saladier 15cm : ~~9,95~~ **8,95dh** - Saladier 22cm : ~~19,95~~ **15,95dh** - Soupière : ~~129,95~~ **99,95dh** - Mug : ~~10,95~~ **8,95dh** - Ensemble 6 tasses et sous tasses à café: ~~89,95~~ **79,95dh** - Ensemble 6 tasses et sous tasses à thé: ~~149,95~~ **129,95dh**

Assiette 19cm : ~~14,95~~ **10,95dh**
Assiette 27cm : ~~19,95~~ **12,95dh**
Bol 14cm : ~~14,95~~ **10,95dh**
Mug 350ml : ~~10,95~~ **7,95dh**

Assiette 19cm : ~~16,95~~ **10,95dh**
Assiette 27cm : ~~20,95~~ **15,95dh**
Bol 14cm : ~~16,95~~ **12,95dh**
Mug 350ml : ~~12,95~~ **8,95dh**

6 cuillères de table inox : ~~69,95~~ **49,95dh**
6 fourchettes inox : ~~69,95~~ **49,95dh**
6 cuillères à thé inox : ~~49,95~~ **39,95dh**
3 couteaux inox : ~~49,95~~ **34,95dh**

-20DH

~~44DH 95~~ **24DH 95**

صحن للفرن
Plat à four à l'unité

-20%

~~24DH 95~~ **19DH 95**
صحن للتقديم
Plat 33cm

Bonbonnière
Divers modèles

26 DH 95
19 DH 95
-25%

3 كؤوس
3 verres à pied 190ml
250ml : ~~30,95~~ **24,95dh**
LONDON

69 DH 95
49 DH 95
-20DH

قارورة زجاجية
Carafe à jus

59 DH 95
39 DH 95
-20DH

6 كؤوس
6 verres à thé transparents
Colorés : ~~69,95~~ **49,95dh**

39 DH 95
29 DH 95
-25%

صحن للتقديم
Plat de présentation
en verre à compartiments

59 DH 95
39 DH 95
-20DH

صحن للتقديم
Plat rectangulaire en verre
à compartiments

99 DH 95
79 DH 95
-20DH

صحن للتقديم
Plat feuille en verre

89 DH 95
69 DH 95
-20DH

صحن للتقديم
Plat de présentation
sur pied

89 DH 95
69 DH 95
-20DH

صحن للتقديم
Plat de présentation
sur pied

129 DH 95
99 DH 95
-23%

صحن للتقديم
Plat à gâteaux
sur pied

GALLO

Le choix, la qualité depuis 1946

الاختيار و الجودة منذ 1946

Maxi Absorption
Super Résistance

مزهرية
Vase en porcelaine
Divers modèles et tailles

A partir de
29 DH 95

32 DH 95
24 DH 95
-25%
39 DH 95
29 DH 95

مزهرية
Vase en verre divers modèles

79 DH 95
59 DH 95
-20DH

Chandelier grand modèle
Diverses couleurs
à l'unité

24 DH 95
19 DH 95
-20%

Pack de 18 bougies parfumées
Jasmin / Fruits rouges
Vanille / Orchidée

-23%
16 DH 95
12 DH 95
مزهرية
Vase

LE CHOCOLAT DANS TOUS SES ÉTATS

Les fêtes de fin d'année sont déjà là. Et le chocolat s'invite aux tables. Difficile d'y résister et de s'en lasser. Heureusement le chocolat regorge de vertus santé, beauté et bien-être, qui font de lui un allié indispensable à notre organisme.

LA MAGIE DU CHOCOLAT NOIR

En effet, il serait bon pour le cœur, pour la mémoire, pour la concentration ou encore pour les femmes enceintes ! Manger 40 grammes de chocolat noir par jour permet aussi de booster les performances des sportifs. Les troubles de sommeil sont parfois liés à une carence en magnésium. Et le chocolat en contient des quantités intéressantes. En consommer permet de combler ce manque et donc de rééquilibrer le rythme veille/sommeil.

Adieu les cheveux abîmés

Des experts capillaires estiment que la consommation de chocolat noir booste la mélanine (pigment responsable de la couleur de nos cheveux) et prévient l'apparition des cheveux blancs. Grâce à son pouvoir hydratant, le chocolat tonifie les cheveux secs et apportera de la brillance aux cheveux ternes. Il sera aussi efficace pour lisser la fibre et la nourrir.

Stop aux rides

Le chocolat possède des vertus extraordinaires pour le soin de la peau et le bien-être. Il contient des vitamines B et E, des polyphénols et autre antioxydants, très intéressants pour lutter contre les radicaux libres qui accélèrent le vieillissement.

Un massage au chocolat c'est possible

C'est révélé ! Le chocolat est une source de bien-être pour le corps. D'ailleurs, il est très utilisé dans les instituts de bien-être pour ses pouvoirs relaxants. Un massage au chocolat convient à tous les types de peau.

Fini les brûlures de la langue

Une brûlure de la langue ? Un carré de chocolat placé sur la brûlure, vous le laissez fondre, et la douleur disparaîtra. Un petit truc naturel et efficace pour soulager.

5 MASQUES AU CHOCOLAT À FAIRE CHEZ VOUS

1 POUR UNE PEAU DOUCE

→ Faire fondre huit carrés de chocolat noir (80% ou plus) au bain-marie ou au micro-ondes.
→ Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou d'huile d'olive.
→ Mélanger afin d'obtenir un tout homogène et lisse.
→ Une fois la pâte tiède, appliquer sur le visage. Laisser reposer 15 à 20 minutes puis rincer à l'eau tiède.

2 POUR GARDER LA LIGNE

→ Faire fondre 10g de beurre de cacao non filtré et une cuillère à soupe d'huile végétale au bain-marie ou au micro-ondes.
→ Ajouter quatre gouttes d'huile essentielles de pamplemousse et deux de citron.
→ Puis verser dans un bain chaud.
→ Masser ensuite le corps.

3 POUR FAIRE DISPARAITRE LES RIDES

→ Faire fondre deux carrés de chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes (ou deux cuillères à soupe de cacao non sucré).
→ Ajouter une cuillère à café d'huile végétale d'argan, d'olive, de noix... (au choix) et une cuillère à soupe de crème fraîche.
→ Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
→ Laisser agir sur le visage une vingtaine de minutes puis rincer à l'eau tiède puis à l'eau froide.

4 POUR HYDRATER VOS CHEVEUX

→ Mélanger une moitié d'avocat avec quatre carrés de chocolat noir, préalablement fondus au bain-marie ou au micro-ondes.
→ Ajouter deux cuillères à soupe d'huile de ricin.
→ Appliquer sur vos cheveux en massant légèrement.
→ Laisser poser 15 minutes puis rincer à l'eau tiède.
→ Terminer par votre shampoing habituel.

5 POUR UNE BOUCHE NOURRIE

Pour créer un baume à lèvres maison :
→ Faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes 5g de beurre de cacao, 5g d'huile d'amande douce et 2g de cire d'abeille.
→ Ajouter ensuite 5g d'huile d'abricot et quatre à huit gouttes d'extrait naturel de pêche.
→ Mettre la préparation dans un pot (lavé au préalable à l'alcool à 70 ou 90°) ou un bâton de rouge à lèvre vide. Laisser refroidir avant utilisation.

Blekis
TOBIGO
Gaufrette
45g
TOBIGO
Gaufrette
45g
TOBIGO
Gaufrette
45g
TOBIGO
Mini Gaufrettes
Mini gaufrettes
TOBIGO
Mini Gaufrettes
Mini gaufrettes
TOBIGO
Mini Gaufrettes
Mini gaufrettes
x4
DWIST
Biscuit fourré
au chocolat
Un monde de plaisir !

57 DH 90

شكلاطة 200غ
Boîte de 16 chocolats -200g
FERRERO ROCHER

-20DH

~~138 DH 00~~
118 DH 00

شكلاطة 269غ
Assortiment 24 chocolats -269g
FERRERO COLLECTION

-25%

~~229 DH 00~~
172 DH 00

Assortiment de chocolats -850g
QUALITY STREET

43 DH 90

شكلاطة 200غ
Assortiment de bonbons et chocolats -200g
GALAXY JEWELS

ENVIE DE DÉGUSTER DU BON CHOCOLAT

43 DH 50

3 PIÈCES RAFFAELLO GRATUIT

شكلاطة 150غ
18 pralines à la noix de coco -150g
RAFFAELLO - FERRERO

39 DH 90

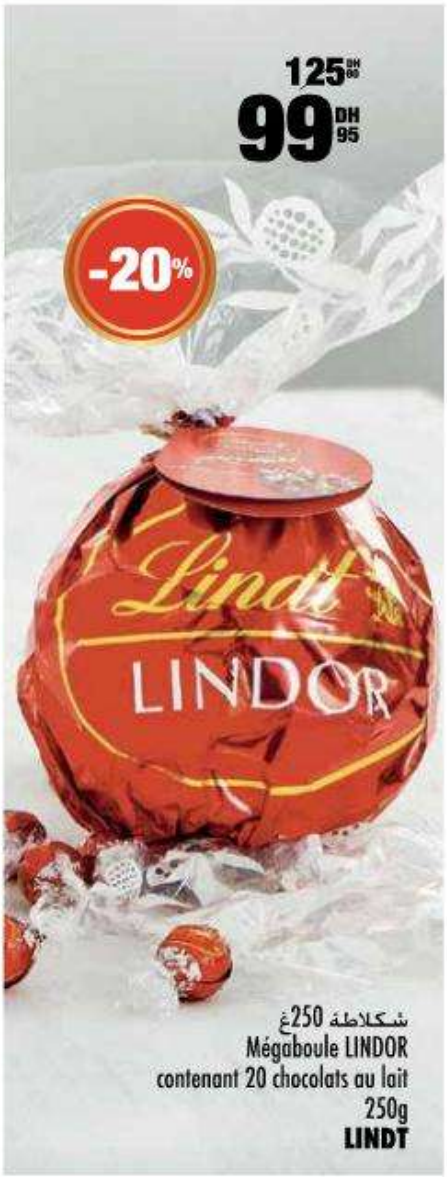
شكلاطة 250غ
Assortiment de bonbons et chocolats -250g
WITOR'S

Tablette de chocolat noir à l'unité
90% de cacao -80g
82% de cacao -100g
72% de cacao -100g
19 DH 90
CÉMOI

-20%

~~78 DH 00~~
62 DH 80

شكلاطة 200غ
Chocolat LINDOR -200g
diverses saveurs
LINDT



125 DH 60
99 DH 95
-20%

شكلاطة 250غ
Mégaboule LINDOR
contenant 20 chocolats au lait
250g
LINDT

135 DH 00

Calendrier de l'Avent LINDOR
Assortiment de chocolats -158g
LINDT

53 DH 90

شكلاطة 280غ
Assortiment riche de chocolats -280g
MACAO

186 DH 60
-20%
149 DH 00

شكلاطة 195غ
Assortiment de chocolats
Swiss Luxury Selection -195g
LINDT

65 DH 90

شكلاطة 220غ
Assortiment de chocolats -220g
DIAMANTS

شكلاطة 200غ
Truffes -200g
diverses saveurs
JACQUOT- CÉMOI

37 DH 50

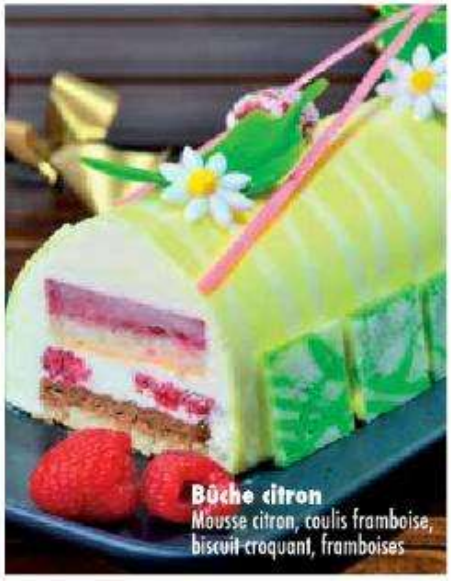
-25%

236 DH 00
177 DH 00

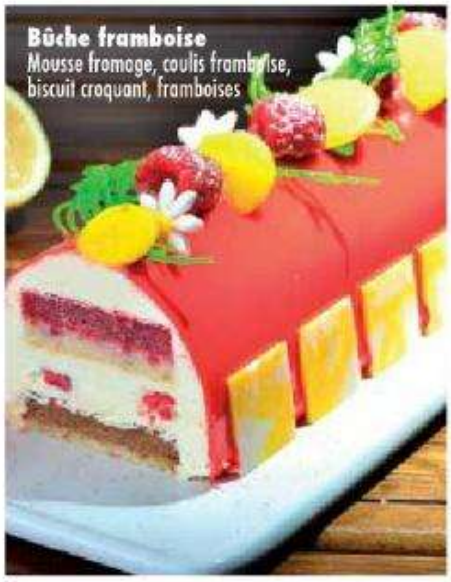
شكلاطة 468غ
Assortiment de chocolats
Edition Or - CHAMPS-ÉLYSÉES -468g
LINDT

ORANGINA
et sa Pulpe!
حرك اللب
وإنتعش
ORANGINA
et sa Pulpe!
1L
SANS
SANS

Bûche fraîcheur
Mousse fromage, coulis framboise, biscuit croquant, vanille



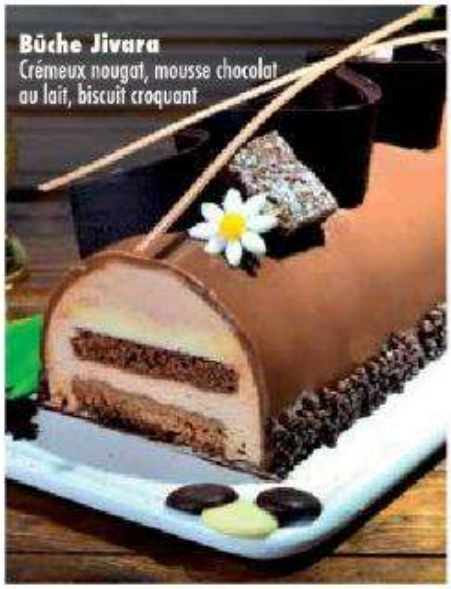
Bûche citron
Mousse citron, coulis framboise, biscuit croquant, framboises



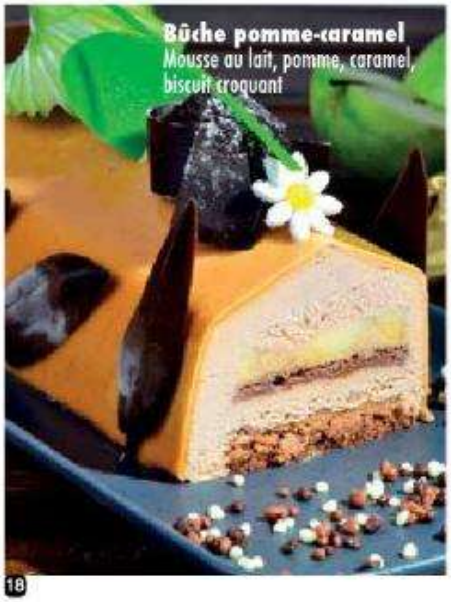
Bûche framboise
Mousse fromage, coulis framboise, biscuit croquant, framboises

NOS BÛCHES FAITES MAISON

6 personnes : **95,00dh**
8 personnes : **125,00dh**
10 personnes : **150,00dh**



Bûche Jivara
Crémeux nougat, mousse chocolat au lait, biscuit croquant



Bûche pomme-caramel
Mousse au lait, pomme, caramel, biscuit croquant

Bûche Royale
Mousse chocolat noir, biscuit croquant

سعيد بنسوم
رئيس قسم الحلويات
أسواق السلام المحمدية

حلوى رأس السنة

المقادير

بسكويت صفوا

- 2 بيضات
- 50 غرام من السكر
- 40 غرام من الطحين
- 10 غرام من الزبدة الدائبة

حشوة الكريم

- 600 غرام من الحليب
- 4 صفار بيضات كبيرة
- 45 غرام من الزبدة الدائبة
- 400 غرام من القشدة الطرية
- 10 غرام من جيلاتين
- 67 غرام من بودرة الكريم باتيسيير

كولي توت

- 1 كيلو من توت
- 200 سل ماء
- 200 غرام سكر
- 20 غرام جلاتين

طريقة التحضير

لتحضير البسكويت

في إناء، ضعي صفار أربع بيضات مع السكر بعد خلطهم جيدا حتى يصبح الخليط طريا ثم أضيفي إليه الطحين وزبدة دائبة. في صينية مربعة (من 40 الى 50 سم). افرشي عليها ورق الزبدة أو ورق خاص بطهي الحلويات كي لا تلتصق الحلوى. اسكبي العجينة على الورق وادخليها إلى الفرن واتركيها من (8 إلى 10 دقائق) على درجة حرارة 180°.

لتحضير حشوة الكريمة

ضعي الحليب والسكر في إناء حتى الغليان وفي نفس الوقت إمزجي أصفر البيض مع بودرة الكريم بالملعقة الخشبية.
ضعي ربع كمية الحليب مع مزيج البيض وامزجيه جيدا ثم ضعي كل المزيج على النار حتى الغليان.
اضيفي الزبدة واتركيها جانبا لمدة ساعتين في الثلاجة.
في إناء، ضعي الكريم المحضر على نار هادئة ثم أضيفي الجيلاتين مع الاستمرار بالتحريك. أضيفي بعدها القشدة المحضرة واستمري بالتحريك بالملعقة الخشبية إلى أن يتماسك الخليط وتتكون قشدة ناعمة.
ضعي البسكويت المحضر على ورق الفرن ثم أفرغي طبقة من الكريما وطبقة من التوت وقومي بعملية اللف حتى تحصلين على شكل قطعة خشبية أو حطبة. يجب حفظها في الثلاجة لمدة 4 ساعات.

كولي توت

ضعي التوت والماء والسكرفي وعاء للغلي ثم أضيفي الجيلاتين بعد انخفاض حرارة المزيج.
إطلي مرة أخرى وجه الحلوى الخارجي وزينيها بما لديك من زينة مرتبطة برأس السنة ثم ضعيها في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم.

نكتار 1لتر
Nectar orange 1L
JANIS
~~8 DH 95~~
7 DH 95

~~13 DH 90~~
11 DH 50

نكتار 1لتر
Nectar ananas / panaché 1L
VALENCIA

~~14 DH 90~~
11 DH 95

عصير 1لتر
Jus 100% fruits orange 1L
pomme /clémentine / ananas : **14,50dh**
MARRAKECH

~~9 DH 90~~
7 DH 40

مشروب 1لتر
Boisson Maxy Pulp' orange 1L
MARRAKECH

16 DH 50
2 ACHETÉS 1 GRATUIT

Lot de 3 canettes de thé glacé 35,5cl
RAUCH

~~19 DH 90~~
14 DH 95
-25%

مشروب طاقي 25سل
Boisson énergetique 25cl
RED BULL

BOISSON GAZEUSE 50CL GRATUIT

~~15 DH 90~~

مشروب غازي 1,5لتر 2x
Pack de 2 boissons gazeuses 1,5L
7 UP / PEPSI

7 DH 30

ماء المائدة 5لتر
Eau de table 5L
AMANE SOUSS

Casablanca, Rabat, Témara, Mohammedia, Kénitra : **8,20dh**
Tanger : **8,90dh** - Oujda : **9,70dh**

Produit منتوج

أسواق السلام
aswak assalam

ESSUIE TOUT Citron

pure ouate de cellulose

Absorbe tout
Résiste à tout

Janis

Le Meilleur au Meilleur Prix

19 DH 95

شاي شعرة 200غ
Thé vert de chine grains torsadés fins
JANIS

50g GRATUIT

28 DH 90

شاي 200غ ×2
Pack de 2 thés vert 200g
EL BELLAR

12 DH 95

قهوة 45غ
Café soluble 45g
JANIS

11 DH 90

MADELEINE CITRON GRATUIT

مادلين 150غ×2
Lot de 2 paquets de madeleines 150g
INOU

39 DH 95

شكلاطة للذهن 750غ
Pâte à tartiner duo 750g
JANIS

35 DH 90

CAFÉ MOULU 225g GRATUIT

قهوة 225غ×3
Lot de 3 cafés Capriccio 225g
DUBOIS

~~29 DH 90~~
24 DH 90

بسكويت x 10
Pack de 10 biscuits original ou chocolat
OREO

~~32 DH 95~~
24 DH 70

-25%

Cacahuètes enrobées de chocolat 200g
M&M'S

~~14 DH 95~~
11 DH 95

بطاطس مفرمشة 100غ
Crunchip 100g diverses saveurs
LORENZ

الإتقان
من السمية يبان البرهان
شاي الإتقان، لكل الأذواق
الإتقان
10016
الشعرة الخاصة
الشاي الأخضر الصيني
اللمة
9371
المسك
سلهام
شاي الإتقان يأتيكم في تشكيلة من 6 أنواع لإرضاء كل الأذواق.
سواء كنتم من محبي الشاي بالنعناع أو بدونه الإتقان تقدم لكم ماتعشقونه.
الحفلة, السلهام, اللمة, المسك, 9371 و 10016 : تشكيلة الإتقان الجديدة حاليا في الأسواق.

لوكا

طون مضمون

علبة ذرة 340غ
Maïs 340g
JANIS

علبة فطر 400غ
Champignons en morceaux 400g
JANIS

علبة تونة 80غ 3x
Lot de 3 boîtes de thon 80g
à l'huile végétale ou à la sauce tomate
LUKA

مايونيز 260غ + موطارد260غ + كيتشوب 300غ
Mayonnaise 260g +Moutarde 260g
+ Ketchup 300g
PIKAROME

Sauces Andalouse, Barbecue,
Tartare, Burger ou Marocaine 250ml
JANIS

زيت 5لتر
Huile tournesol 5L
HUILOR

DÉCOUVREZ
LES PÂTES PRÉFÉRÉES
DES ITALIENS

Barilla

ITALY'S N.1 PASTA

43 DH 50
45 DH 90
+1 Kg Gratuit
DALIA
FINOT
Semoule fine
Farine fleur
2 ACHETÉS 1 GRATUIT
دقيق 5 كلغ
Farine finot 5kg
DALIA
دقيق 5 كلغ
Semoule fine 5kg
DALIA
دقيق 5 كلغ
Farine fleur 5kg
DALIA

90 DH 60
61 DH 95
-32%
Alitkane
FINOT
دقيق 10 كلغ
Farine Finot 10kg
ALITKANE

15 DH 50
كسكس 500غ x2
Lot de 2 couscous petit calibre 500g
DARI
DARI
COUSCOUS COMPLET 500G GRATUIT

21 DH 10
17 DH 20
2 ACHETÉS 1 GRATUIT
-20%
عجائن 500غ x3
Lot de 3 pâtes courtes 500g
DALIA

11 DH 95
GALLO
SPAGHETTI N°3
سباغتي 500غ
Spaghetti 500g
GALLO
SPAGHETTI 250G GRATUIT

19 DH 50
OPERA
LASAGNE
لازانيا 500غ
Lasagne 500g
OPERA

15 DH 20
JESSY'S
VERMICELLES DE RIZ
شعرية الأرز
Vermicelle de riz 460g
JESSY'S

KRÖHLER
L'ÉLECTROMÉNAGER CONFORT
GARANTIE 1AN
KFL-6.0-V-G
CK-6060-DGLITDIN
KAQ-8.5-G
KRG-260-G-T
www.easydis.co
Krohler Home Appliances
KRÖHLER
L'ÉLECTROMÉNAGER CONFORT

SOIRÉE RACLETTE, CONVIVIALITÉ ASSURÉE

Repas convivial par excellence, moment à partager en famille ou entre amis, la soirée raclette est le plaisir réconfortant de l'hiver. Sa préparation est rapide et simple. Du choix du fromage au matériel à utiliser... voici quelques conseils.

Choisir les bons fromages

L'ingrédient principal de la raclette est bien évidemment le fromage. Pour une délicieuse soirée raclette, composez votre plateau d'assortiment de fromages adaptés à cette cuisson (au poivre, au cumin, aux grains de moutarde...). Préférez toujours des fromages au lait cru et entier, plus authentiques. L'important est que les fromages puissent être découpés facilement pour être placés dans les petites « pelles » de l'appareil.

L'incontournable charcuterie

Pour multiplier les plaisirs, prévoyez un assortiment. Les charcuteries accompagnant la raclette se divisent en deux catégories : celles qui peuvent être grillées sur la pierrade au centre de l'appareil à raclette et celles qui resteront crues, comme le saucisson halal. On peut rajouter à la charcuterie des condiments au vinaigre, tels que des cornichons ou des petits oignons.

Les pommes de terre : mode d'emploi

Choisissez une variété qui garde de sa fermeté à la cuisson. Ne les choisissez pas trop grosses afin que chacun puisse se servir comme il l'entend et installez-les au-dessus de votre appareil, dans un récipient, afin de les maintenir au chaud. Lors d'une raclette, on cuit généralement les pommes de terre à l'avance, à l'eau ou à la vapeur, « en robe des champs », c'est-à-dire avec la peau.

Accompagner sa raclette

En accompagnement, on peut prévoir des crudités (salade verte, carottes, betteraves, radis blanc...). N'hésitez pas aussi à proposer des légumes (brocolis, petits bouquets de chou-fleur, oignons, champignons...), pour compléter et équilibrer (un peu) le repas.
Proposez à part également un petit bol d'herbes fraîches ciselées, (persil, ciboulette), et des gousses d'ail cuite « en chemise » dans l'eau.

Un dessert léger

Après une copieuse raclette, rien de tel qu'un dessert léger et frais. Oubliez les fondants au chocolat et les cheesecakes. Optez plutôt pour les salades de fruits et les fruits frais de saison pour finir en beauté votre raclette party.

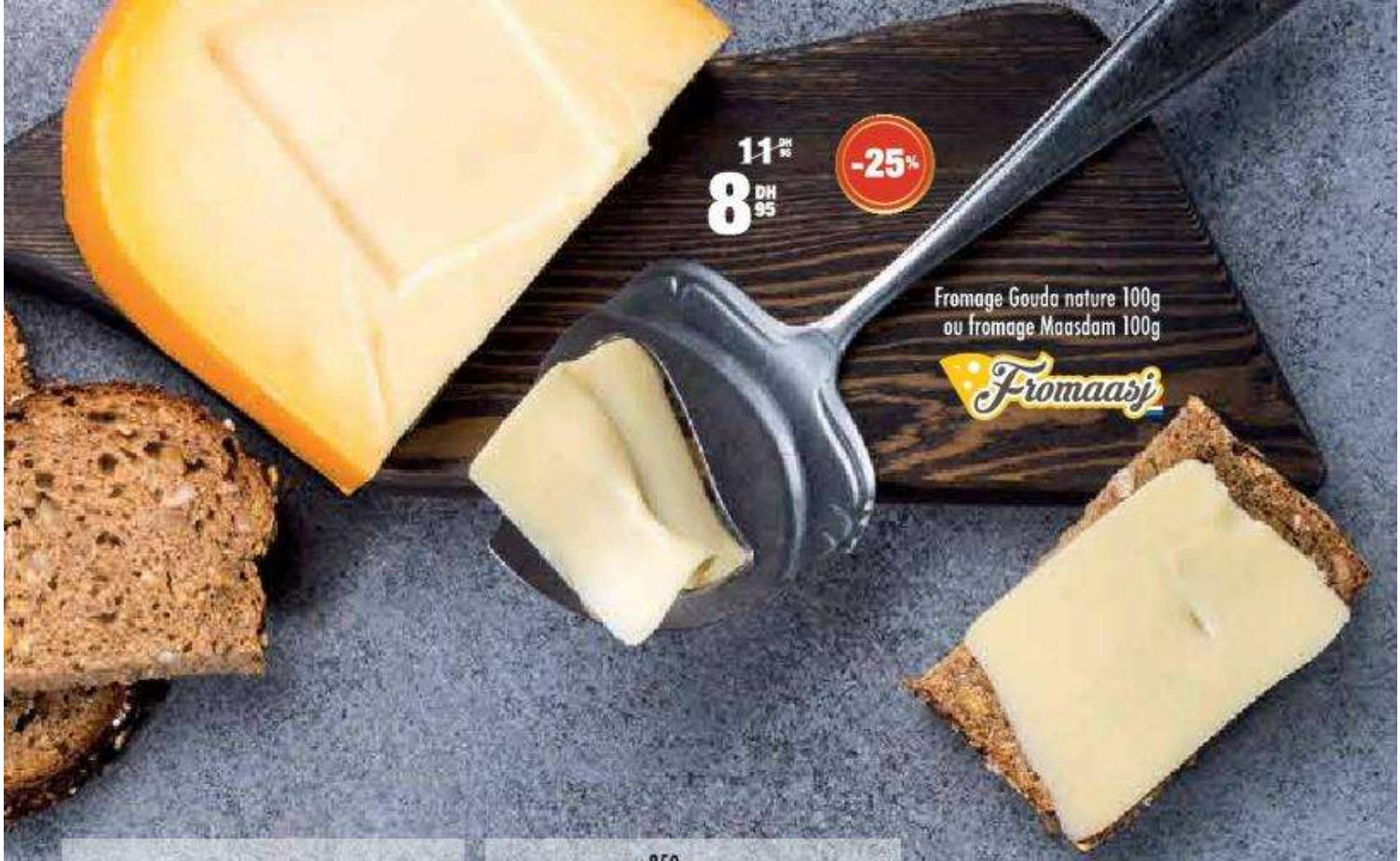
Quelques astuces

- Choisissez un appareil à raclette assez grand, ou investissez dans deux appareils de taille moyenne si votre tablée est importante.
- Allumez l'appareil à raclette 10 minutes avant de passer à table et pensez à sortir le fromage environ trois heures avant la raclette party.
- Proposez après la soirée des activités qui sortent de l'ordinaire et rappellent les vacances comme des jeux de société.
- Bien aérer la pièce afin d'éviter de conserver la chaleur et l'odeur de la raclette dans votre pièce à vivre.
- Le fromage cuit, ça colle. Surtout si on le laisse sécher pendant plusieurs heures. En fin de repas, on met le tout à tremper dans de l'eau chaude ou on lance directement un cycle de lave-vaisselle.

BON À SAVOIR

→ Vous pouvez opter pour une raclette de la mer à base de crustacés (crevettes, moules farcies, morceaux de thon et de saumon crus...) pour plus d'originalité.

→ La cuisson du fromage est le véritable sujet de discorde. Alors que certains l'apprécient coulant, d'autres le préfèrent grillé. Le summum, c'est quand il est gratiné.



28 DH 50

مورتديلا 600غ + مورتديلا 350غ
Mortadelle EL CAMPO 600g
+ mortadelle au fromage 350g
KOUTOUBIA

جبن850غ
Fromage Edam 850g

75 DH 95

Fromaasj

19 DH 95

جبن200غx12
12 tranches de fromage 200g
diverses saveurs
BRIDEL

10 DH 25
7 DH 80

-23%

فخذ الديك الرومي مدخن 100غ
Cuisse de dinde fumée
au poivre noir 100g
KOUTOUBIA

36 DH 95

MOZZARELLA 250G GRATUIT

موزاريلا 500غ + 250غ بالمجان
Mozzarella 500g
LE BERGER

جديد

Puck
بوك

جبنة بوك مع الخبز...
فكل عضة يزيدك مذاق و لذة

Kraft
Carrés de Fromage Crémeux
Creamy Cheese Squares
مربعات الجبنة بالقشدة
36
PORTIONS
SQUARES
Fromage Fondu
pour tartine
48
Fromage fondu
à tartiner
100 ANS
Kraft
EXPERT FROMAGER DEPUIS 100 ANS
MAINTENANT AU MAROC.

36 DH 95

8 PORTIONS FROMAGE ROUGE GRATUIT

TOMBOLA
GAGNEZ
1 bon d'achat de 1000 dh
à l'achat d'un produit BELMAROC

جبن 32 قطعة + 8 قطع بالمجان
32 portions de fromage + 8 gratuites
LA VACHE QUI RIT

-22%

~~45 DH 80~~
35 DH 80

جبن 36 قطعة
36 portions de fromage crémeux
KRAFT

-20DH

~~94 DH 95~~
74 DH 95

زبدة بالكيلو
Beurre importé au kg

19 DH 95

Pak de 2 jbens à tartiner PERLY
JAOUDA

46 DH 50

حليب 6 x 1 لتر
Pack de 6 paquets de lait UHT 1L
JAOUDA

7 ACHETÉS =1 GRATUIT

~~15 DH 95~~
12 DH 95

ياغورت 110غ x8
Pack de 8 pots de yaourt ASSIL
Divers parfums
DANONE

7 ACHETÉS =1 GRATUIT

~~18 DH 20~~
15 DH 20

جبن طري مجلى 90غ x8
Pack de 8 pots de fromage nature sucré 90g
PERLY - JAOUDA

CAFETIERE A CAPSULE
TORRIE TAURUS
~~1099 Dh~~
899 Dh

PANINI ASTERIA
IX2000W TAURUS
~~599 Dh~~
399 Dh

2ans Garantie

PANINI DALLAS
+
peru
+
loiza
~~670 Dh~~
399 Dh

ASPIRATEUR MEGANE
2200 2200W S/S TAURUS
+
ARAL 2200
~~1299 Dh~~
949 Dh

taurus

35 DH 95

-50%

17 DH 95

عصيات سوريمي 200غ
Bâtonnets de surimi saveur crabe 200g
SAINT-MALO

52 DH 95

43 DH 95

شرائح التروتة 100غ
Filets de saumon fumés 100g
LES DOMAINES

166 DH 95

124 DH 95

-25%

كبد البط الدهني 140غ
Bloc de foie gras de canard 140g
F. KABBAJ

20 DH 95

16 DH 95

Nuggets de poisson panés 300g
LA MARINIERE

33 DH 95

خواتم الحبار 800غ
Anneaux de calamars 800g
JANIS

39 DH 95

قمرون مقشر 800غ
Crevettes décortiquées 800g
JANIS

75 DH 95

POT DE GLACE 100ML GRATUIT

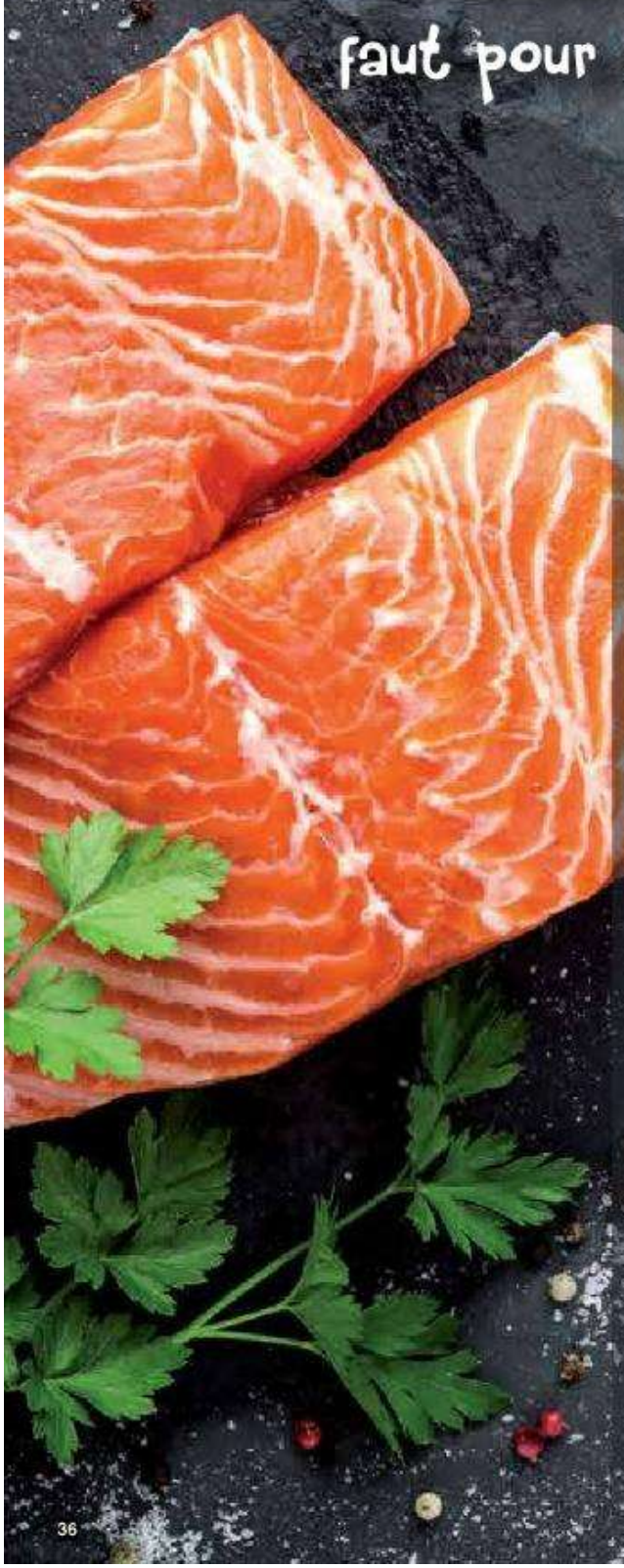
Glace 500ml
Divers parfums
HÄAGEN-DAZS

حلوى مثلجة 900مللx2
Lot de 2 bûches glacées
vanille-chocolat et vanille-fraise 900ml
YASMINA

35 DH 95

De l'Oméga 3, des protéines de choix, un cocktail de vitamines... Le saumon a tout ce qu'il faut pour nous séduire !

Nabil Layachi
Nutritionniste



Le saumon fait partie de la famille des poissons gras riches en lipides, surtout du bon gras. Il est source de protéines (15 à 25%), de grande qualité nutritionnelle qui servent à renforcer la masse musculaire.

Le poisson, en particulier le saumon, contient les neuf acides aminés essentiels à notre organisme (que notre corps ne peut pas produire et que seule l'alimentation peut apporter). Ces protéines jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives et des hormones ainsi que dans la formation, la réparation et le maintien des tissus comme la peau.

Sa teneur en oméga 3 est importante ! Avec une portion de 120 à 150 g, nous couvrons nos besoins journaliers en oméga 3.

le saumon est bon pour le cœur. Il lutte contre les maladies cardio-vasculaires. C'est un anti-inflammatoire naturel. Il participe à baisser le taux du cholestérol et à améliorer la circulation sanguine et la tension artérielle.

Ce poisson joue aussi un rôle important dans la stimulation du moral et de la mémoire.

Et ce n'est pas tout ! le saumon est aussi riche en cuivre, sélénium, fer et phosphore, ce qui renforce notre système immunitaire.

Grâce à sa teneur élevée en vitamine D, le saumon aide à absorber le calcium, renforce notre système osseux et prévient l'ostéoporose.

Ce poisson gras est également une excellente source de vitamine B12 et B6. C'est un antianémique. Il contribue avec l'acide folique (vitamine B9) à la production des globules rouges dans le sang et à entretenir les cellules nerveuses qui vont lutter contre la dépression ou les troubles de l'humeur.

Le saumon est aussi bon pour la vue grâce à sa teneur élevée en vitamine A.

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

LE SAUMON, MEILLEUR EN PAPILLOTE

Le Saumon est un poisson festif par excellence. Sa cuisson en papillote est facile et permet d'accompagner le poisson de légumes divers et variés, de quoi ravir les papilles de ses invités.

INGRÉDIENTS

- **4 FILETS DE SAUMON AVEC LA PEAU**
- **4 CUILLÈRES À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE**
- **2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**
- **JUS DE CITRON**
- **1 OIGNON COUPÉ EN RONDELLES**
- **PERSIL**
- **SEL, POIVRE**

ETAPES DE PRÉPARATION

1 Préchauffez le four à 180 °C.

2 Installez chaque filet de saumon dans une feuille d'aluminium ou papier cuisson.

3 Salez, poivrez et ajoutez la crème fraîche.

4 Déposez une rondelle d'oignon sur chaque filet.

5 Pour préparer la sauce : mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive et le persil puis mettez la sauce sur les filets.

6 Ramenez les bords de la feuille puis pliez pour créer une papillote autour du saumon et refermez les bords.

7 Déposez les papillotes sur une plaque allant au four. Enfournez pendant 20 minutes.

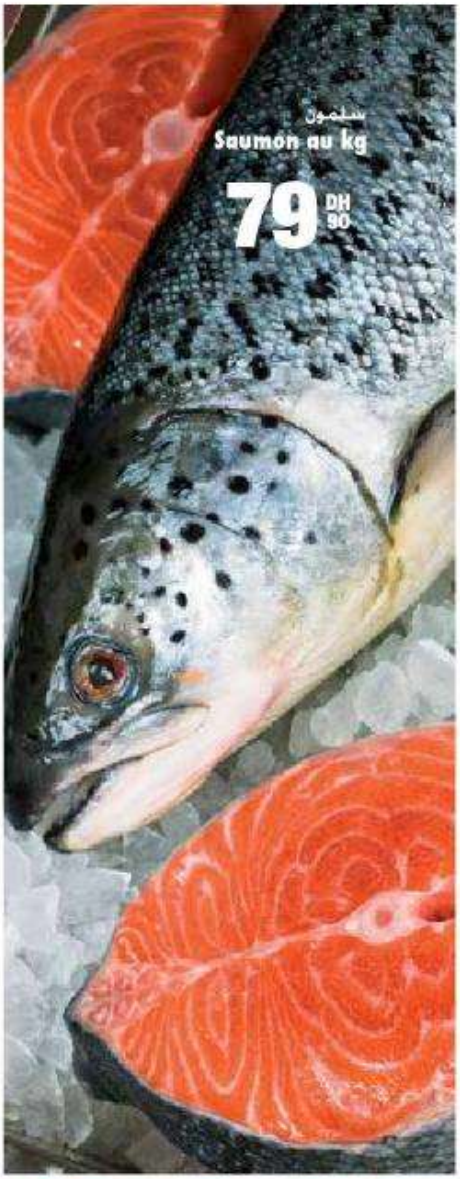
BON À SAVOIR

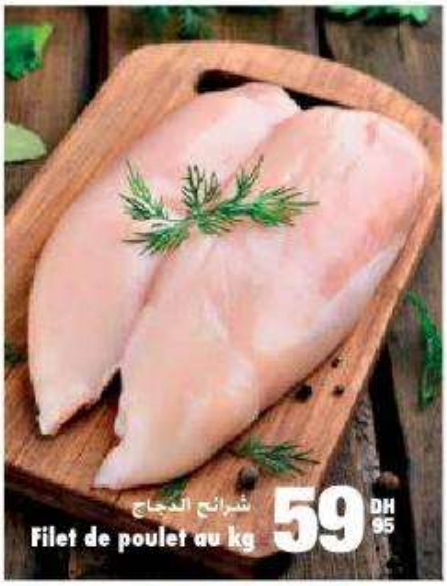
→ **LA CUISSON EN PAPILLOTE PERMET DE FAIRE RESSORTIR TOUTES LES SAVEURS DE VOS ALIMENTS.**

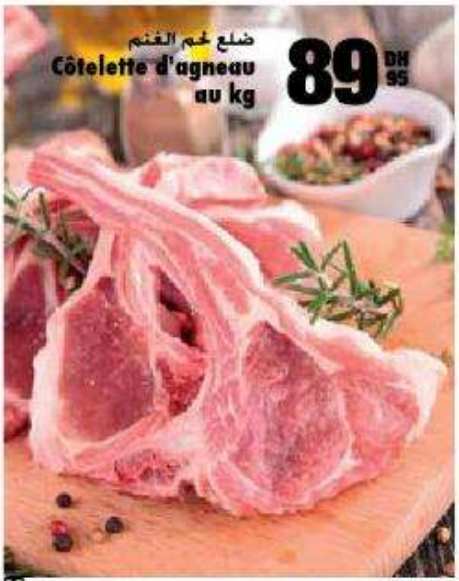
→ **ELLE EST NUTRITIVE ET DIÉTÉTIQUE.**

→ **ELLE S'EFFECTUE TOUJOURS DANS UN FOUR BIEN PRÉCHAUFFÉ À 180°C.**

→ **LE TEMPS DE CUISSON VARIE EN FONCTION DU CONTENU DE VOS PAPILLOTES (TYPE D'ALIMENTS, TAILLE, CONGELÉ, FRAIS, ETC.).**

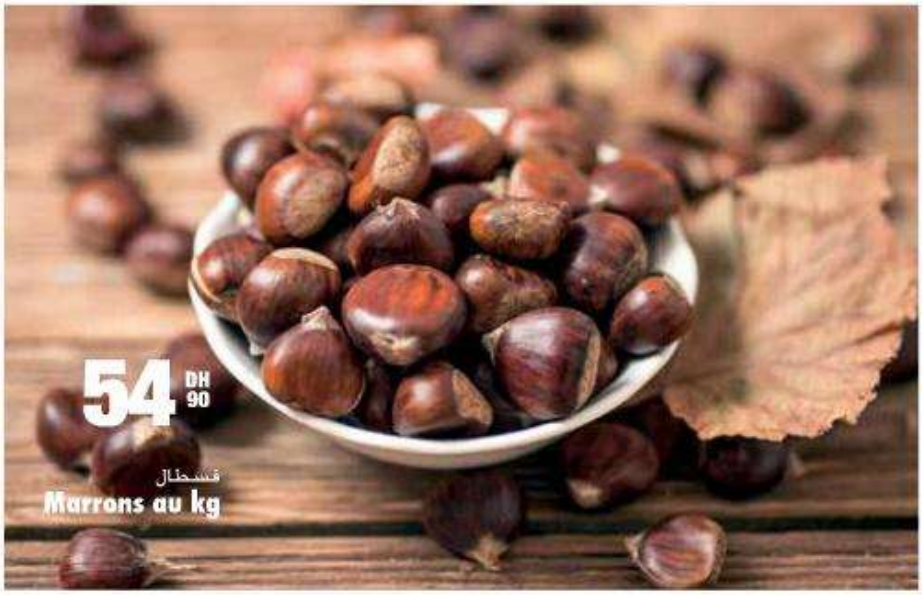


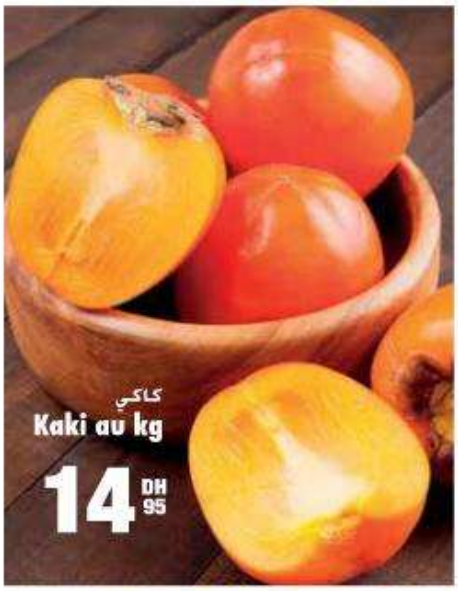


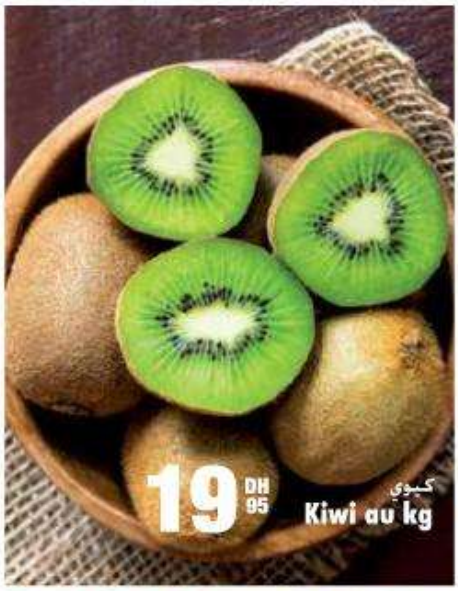


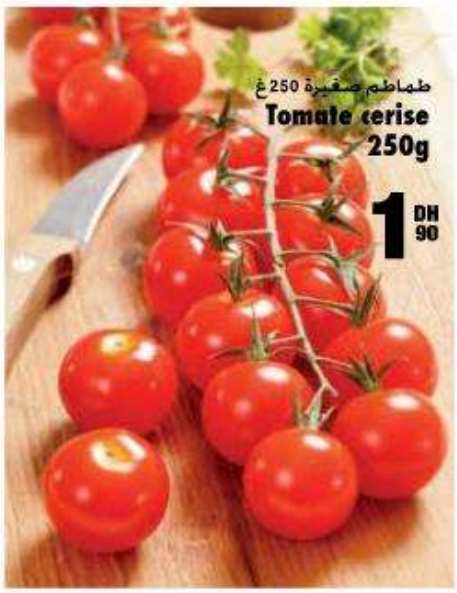
Offres valables du 25 décembre au 06 janvier 2019

Pikarome
Ketchup
CLASSIC TOMATO
Harissa
Pikarome
Expertise et savoir-faire
Depuis 1936
Moutarde
DE DIJON
Cornichons









Offres valables du 25 décembre au 06 janvier 2019

نبيل العياشي
أخصائي التغذية

ثمرة الشتاء – الكستناء

تعد الكستناء أحد أفضل المسليات والمكسرات التي ترافقنا في الليالي الشتوية الباردة، باختلاف طرق تناولها سواء كانت مشوية أو بإضافتها إلى العديد من أصناف الحلويات المختلفة، خاصة وأن الكستناء تتميز بطعمها الشهي اللذيذ ونكهتها القوية الحادة.
لا تنحصر الكستناء عن غيرها من المكسرات في الطعم والنكهة فقط، بل تتميز بفوائدها الصحية الكثيرة نظرا لاحتوائها على الكثير من المركبات الغذائية المفيدة للصحة مثل الألياف والمعادن والفيتامينات والكربوهيدرات.

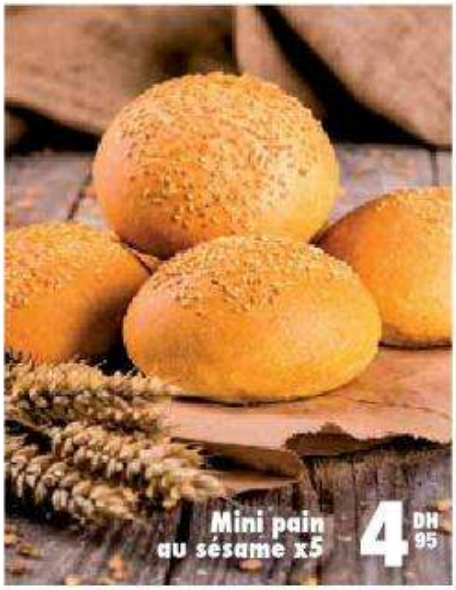
كما أنها غنية بالأملاح المعدنية، وتعتبر كذلك مصدرا مهماً للنشويات بنسبة تفوق 56% والدهون النباتية، و بالتالي فهي مصدر مهم للطاقة. و يجب تناولها بكميات معقولة بالنسبة للأشخاص المصابين بالسمنة.

الكستناء مصدر للدهون الغير المشبعة، المفيدة جدا لتعزيز صحة القلب والشرايين، و خفض مستويات الكولسترول و الوقاية من بعض أنواع السرطانات إضافة لكونها مصدر غني بالألياف الغذائية.

وقد اشتهرت الكستناء في قائمة أنواع المكسرات بكونها مصدرا للنحاس الذي يدخل في تكوين العديد من الأنزيمات للألياف، وكذلك للكولاجين وللفوسفور المهم لتقوية العظام، وللبوتاسيوم الذي يساعد على تنقية الجسم.

تحتوي كذلك على فيتامين B1 الضروري لتحويل السكريات إلى طاقة، وفيتامين B2 المهم في تكوين الهرمونات و الكريات الحمراء بالإضافة إلى فيتامين C الذي يعتبر مضاد للأكسدة، و بالتالي فاستهلاك الكستناء يساهم في تقوية المناعة خصوصا في هذا الفصل.

NOS PAINS SONT PÉTRIS ET CUITS DANS NOS ATELIERS



FORT DE 60 ANS D'EXPÉRIENCE,

mais toujours avec l'enthousiasme des premiers jours.
Aujourd'hui tout commence.

FAGOR, LANCEMENT D'UNE NOUVELLE ÈRE

FAGOR

EXPERTS EN TOI

www.fagor.com

NOUVEAU
PROPRETÉ PARFAITE POUR
TOUT TYPE DE SOLS
NOUVEAU
NETTOYANT & DESINFECTANT
ONI
SOLS & SURFACES
www.oni.ma
onipageofficielle

~~11 DH 10~~
9 DH 20

-20%

منظف سائل ألتر
Nettoyant ménager citron ou lavande 1L
WASHY

22 DH 95

EAU DE JAVEL ONI 1L GRATUIT

منظف سائل ألتر 2x + ماء جافيل ألتر بالمجان
Lot de 2 nettoyants ménagers 1L
ONI

9 DH 90

NETTOYANT SOL CITRON MIO 50ML GRATUIT

ماء جافيل 2,5لتر
Eau de javel 2,5L
MIO

~~123 DH 90~~
93 DH 95

-24%

حفاظات للرضع
64 couches bébé jumbo maxi
PAMPERS

12 DH 95

-50% SUR LE 2ÈME

مناديل ورقية
Lot de 2 boîtes de 150 mouchoirs
LILAS

16 DH 95

مناديل ورقية
Lot de 2 Méga essuie-tout décorés
LILAS

~~34 DH 95~~
27 DH 95

-20%

مناديل ورقية
9 rouleaux papier hygiénique 3 plis
JANIS

-20DH
Janis
مسحوق آلة الغسيل
POUDRE MATIC
99DH 95
79DH 95
مسحوق الغسيل 6كلغ
Lessive machine 6kg
JANIS

15DH 95
12DH 75
-20%
Janis
سائل منعم للغسيل 1لتر
Assouplissant 1L
JANIS

131DH 95
مسحوق الغسيل 7,5كلغ
Lessive machine 7,5kg
ARIEL
EAU DE JAVEL ACE 1L GRATUIT
حجم XXL*
ARIEL
AUTOMATIC
ACE
TOMBOLA
GAGNEZ
20 séjours à Vichy Thermalia SPA
à l'achat
de ce produit

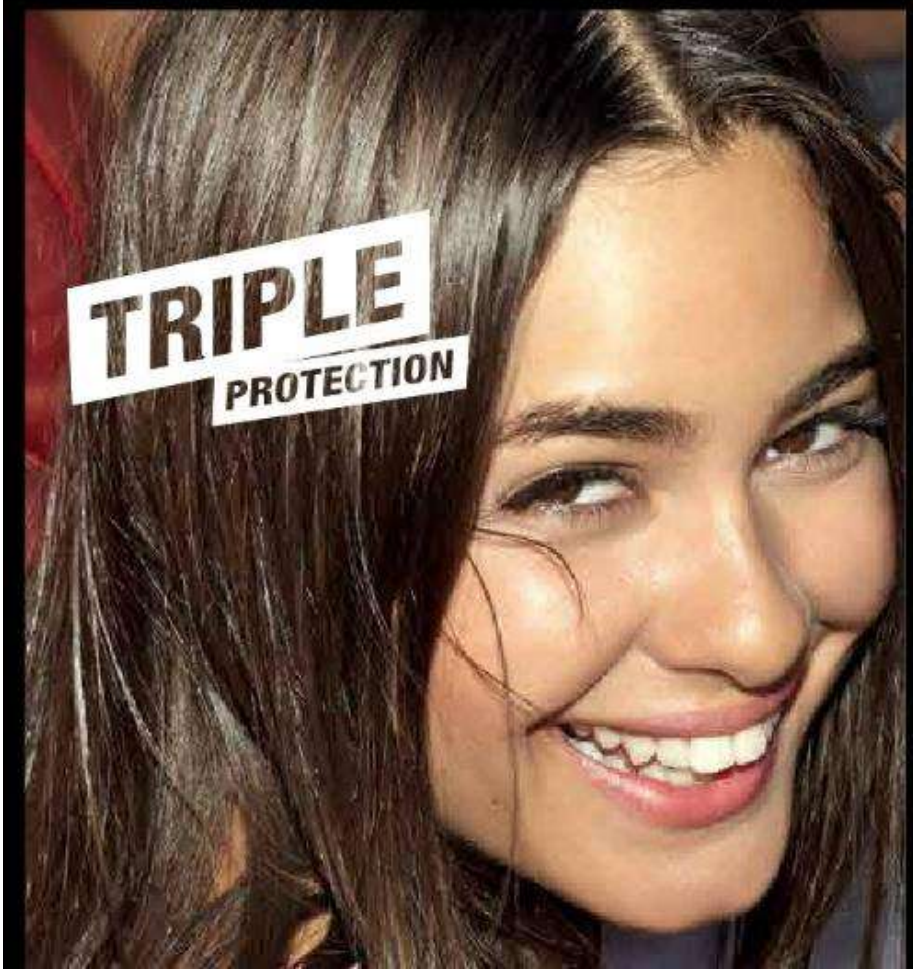
17DH 95
LESSIVE MIO 500G GRATUIT
MIO
MIO
مسحوق الغسيل أكلغ
Lessive machine semi automatique 1kg
MIO

-20%
18DH 95
14DH 95
Janis
مسحوق الغسيل أكلغ
Lessive main citron 1kg
JANIS

24DH 95
PÂTE ONI 500G GRATUIT
ONI
Citron
ONI
عجينة للتنظيف 2 كلغ
Pâte lavante 2kg
ONI

9DH 95
7DH 95
-20%
Janis
منظف سائل للأواني
Liquide vaisselle citron 750ml
JANIS

Washy
Propreté éclatante
même en eau froide
سائل الغسيل
LESSIVE LIQUIDE
Washy
PROPRETÉ
EN EAU FROIDE
OXI
ENERGIE
2.5l
NOUVEAU !
Lessive
Liquide



Nana | OSEZ TOUT

34,95 DH
22,95 DH
-34%

شامبو 400 ملل
Shampooing 400ml
PANTENE

95,75 DH
75,95 DH
-20DH

Fond de teint
FIT ME
MAYBELLINE

92,72 DH
72,95 DH
-20DH

ماسكارا
Mascara Colossal
MAYBELLINE

معجون الأسنان 2x
Lot de 2 dentifrices
SENSODYNE

53,95 DH

-50% SUR LE 2ÈME

79,95 DH
69,95 DH

صباغة للشعر
Coloration cheveux
CASTING
L'OREAL

115,95 DH

Coffret Fruity Rhythm
Eaux de toilette 75 ml + 30 ml
ADIDAS

1 ACHETÉ =1 GRATUIT

119,95 DH

Coffret PURE GAME
Eau de toilette 50ml +
Déodorant 150ml +
Gel douche 250ml
ADIDAS

26,95 DH

مزيل للعرق
Déodorant roll-on
NIVEA

29,95
24 DH 95
Agenda

69,95
Agenda semainier 2019 **55 DH 95**

-20%

Agenda semainier spirale

79,95
-20%
63 DH 95

Notebook fermeture aimantée
149,95
119 DH 95
-20%

Papier cadeau
Divers motifs
12,95
9 DH 95

Sac cadeau
divers motifs et tailles

A partir de
12 DH 95

90,95
72 DH 95
-20%

Contes à l'unité
20 histoires de fées des neiges
Princesse des étoiles

85,95
Peluche
Divers modèles
65 DH 95

-20DH

139 DH 95
119 DH 95

-20DH

Coffret Château de princesse

259 DH 95
207 DH 95

Voiture télécommandée à 2 faces & rotation à 360°

-20%

-23%

59 DH 95
45 DH 95

Gâteau d'anniversaire 37 pièces

Robot Transformer

79 DH 95
59 DH 95

-20DH

Miroir magique avec accessoires

224 DH 95
179 DH 95

-20%

219 DH 95
175 DH 95

-20%

Briques de construction créatives 1000 pièces

179 DH 95
143 DH 95

Coffret pistolet masque - figurine **SPIDERMAN**

-20%

199 DH 95
159 DH 95

Circuit Parking

-20%

MES BONNES RÉSOLUTIONS 2019

1 Je mange sainement

Ma centrifugeuse est là pour me faciliter la vie : Jus de fruits, soupe de légumes... Et hop en 2-3 mouvements c'est fait !

~~549 DH 00~~
449 DH 00

Centrifugeuse KRÖHLER

2 Je m'éclate au sport chez moi

Mon casque sur la tête, musique à fond, je me déconnecte, je cours en rêvant...

~~4599 DH 00~~
3999 DH 00

Tapis de course avec appareil de massage, twister + 2 haltères

3 Je renouvelle ma garde-robe

Je reste In, toute ma famille est élégante. Et surtout je n'explose pas mon budget.

Pantalon : 119,95 dh
Chemisier : 119,95 dh

CODE

4 Je carbure à l'eau

2 litres par jour c'est vital, ça m'hydrate et me garde en bonne santé.

Eau minérale Aïn Soltane 75 cl

~~6 DH 00~~
5 DH 20

5

Je mise sur les remèdes de grand-mère

J'opte pour les plantes qui contiennent le plus de principes actifs, et ça sent tellement bon.

20 infusions camomille, mélisse et lavande bio
CLIPPER

~~42,00~~
32,90 DH

6

Je chouchoute ma peau

Jamais sans :
Mon eau micellaire, nettoyante, purifiante.
Ma crème qui repulpe en profondeur mes rides.

43,95 DH

Eau micellaire 200 ml
+ trousse offerte
GARNIER

~~135,00~~
95,00 DH

Crème soin de jour
REVITALIFT
L'OREAL

Pull : 154,95 dh
Pantalon : 154,95 dh
Bonnet : 59,95 dh

CODE

7

Je reste connecté

lié à ma famille et à mes amis !
Et j'ai le plus beau téléphone...

2849,00 DH

Galaxy J8

SAMSUNG

8

Je réalise mon rêve de voyage

Je prends du temps pour moi. Je m'évade pour me détendre et surtout je choisis la bonne valise.

Trolley 20"

~~299,00~~
269,95 DH

CODE

Un Dressing fashion

Pour être tendance cet hiver

Chemise
189,95dh
Pantalon
189,95dh
Béret
94,95dh

Chemise
154,95dh
Manteau fourrure
429,95dh

Écharpe
84,95dh
Chemise velours
154,95dh
Pantalon toile kaki
189,95dh

-20%
SUR LA COLLECTION
PRÊT-À-PORTER

CODE

AVEC VOTRE
CARTE DE FIDÉLITÉ

Les chaussons Confort

39 DH 90

خف للنساء
Pantoufles femme
pointure : 36-41

34 DH 90

خف للفتيات والفتيان
Pantoufles fille ou garçon
pointure : 28-34

34 DH 90

خف للرجال
Pantoufles homme
Pointure : 40-44

J'♥ les chaussures

129 DH 90

حذاء للاطفال
Chaussures bébé garçon

Les bonnes chaussures pour mon fils

119 DH 90

حذاء للاطفال
Chaussures garçon

Les 3 secrets d'une chaussure qui vous fait du bien :

- Achetez vos chaussures en fin de journée puisque vos pieds pourraient être enflés après une journée debout.
- Mettez-vous debout en les essayant, parce que vos pieds peuvent être plus larges quand tout votre poids repose dessus.
- Optez pour des chaussures souples. Ça vous évitera les ampoules au pieds.

129 DH 90

حذاء للفتيات
Bottes fille
Pointure : 28-34

Les bonnes chaussures pour ma fille

159 DH 90

حذاء للفتيات
Bottes fille
Pointure : 31-36

تغيير الوسادات

يفضل أن تغطى الوسادات في فصل الشتاء بقماش مناسب مثل القطيفة أو الصوف، فهذا من شأنه أن يشع الحرارة عند ملامستها للجسم وبالتالي يمنحك الدفئ اللازم.

تغطية الأرضيات بالموكيت أو السجاد

تغطية الأرضيات من العوامل الفعالة في تدفئة منزلك. غطي أكبر مساحة ممكنة من الأرضيات وخاصة أرضيات السيراميك باستخدام السجاد، واستخدمي نوعيات ذات وبر كثيف، وستشعرين بزيادة دفئ المنزل بشكل ملحوظ.

قومي بتغطية جدران المنزل بالسجاد المزخرف، فهو يساعد على زيادة الشعور بالدفئ أو وضع رفوف للكتب على الجدران، ولا تنسى استخدام ألوان طلاء داكنة لإمتصاص درجات الحرارة والإحتفاظ بها أكبر قدر كافي من الوقت.

في الشتاء

إستخدام الدفايات

إذا كنت في مرحلة تجهيز و بناء المنزل، فتحضير مكان للمدفأة مع مدخنة خاصة بها من الأمور المفيدة التى ستعمل على تدفئة المنزل بفعالية أثناء الشتاء، أما إن كان منزلك الحالي لا يحتوى على مدفأة حطب فيمكن الإستعانة بالدفايات الكهربائية، التى تأتي في أشكال و درجات مختلفة تناسب كافة الأذواق.

و يفضل إستخدام الدفايات ليلا أو عند النوم.

إستعيني بالشموع

الشموع مفيدة لإصدار الدفء في الشتاء، إختاري الأنواع التي لها حامل داخلها بحيث لا تنسيها فتذوب وتحرق ما تحتها، بل تلك التي تذوب بداخل نفسها، يمكنك إختيار الأنواع ذات الرائحة الجميلة.

لا ينصح بها في غرف النوم.

ألوان طلاء و أثاث دافئة

الألوان الدافئة للأثاث و الحوائط تساعد في الشعور بالدفئ ، عليك إعتماد ألوان دافئة مثل البرتقالي و البني و الأصفر و الأحمر لدهان الغرف ، و التى تساعد في بث الدفئ خلال الشتاء.

طـــرق لتـــدفـــئـــة الـــمـــنـــزل

إحدى المشكلات التي تواجهنا جميعا في فصل الشتاء هي برودة المنزل، خاصة أثناء الليل بسبب تسرب الدفئ للخارج.
إليك بعض الطرق والحلول لتدفئة المنزل، يمكنك تجريبها بنفسك و التى تناسب كافة أنماط المنازل.

غلق أبواب الغرف

أحد الطرق الفعالة للحفاظ على الدفئ داخل المنزل، هو غلق أبواب الغرف التى لا نستخدمها أو لا نجلس بها ، لأن ذلك سيمنع حدوث تيارات هوائية و يحبس الهواء الساخن في مساحة واحدة ينعم فيها أفراد الأسرة بالدفئ سويا.
يجب الإهتمام بثبات درجة حرارة المنزل عند درجة حرارة 21 درجة مئوية، لأن أكثر من ذلك يؤثر على صحة الجلد ويزيد من أبخرة الماء وبالتالي الرطوبة في المكان.

إغلاق الشبابيك و سد الفتحات

إغلاق النوافذ طوال اليوم لمنع دخول الهواء البارد إلى داخل المنزل، و خاصة عند دخول الليل، و لا ننسى بالطبع تهوية المنزل في الصباح، حتى لا نتسبب في حدوث الإختناق و لتجديد جو المنزل و الإستفادة من الأشعة الشمسية لنستمد دفئها في اليوم الجديد.

الستائر السميكة في الشتاء

تُعد النوافذ غير المغطاة من أسباب تسلل الحرارة خارج منزلك، لذا يجب الحرص على تغطية النوافذ والشرفات بستائر مصنعة من أقمشة ثقيلة للحفاظ على دفئ منزلك.

أغطية الأريكة

أصبحت الأغطية المصنوعة من الصوف جزء من الديكور المنزلي في فصل الشتاء، ليس فقط لأنها تضفي حالة من الدفئ، بل لأنها تعد أيضا من الأفكار الفاخرة لتدفئة المنزل التى تكسبها طابع الرقي.

289 DH 90
229 DH 90
-20%

غطاء 150x200سنتم
Plaid fourrure poil long 150x200cm
Diverses couleurs

وسادة 45x45سنتم
Coussin fourrure poil long 45x45cm
Diverses couleurs

109 DH 90
89 DH 90
-20DH

129 DH 90
109 DH 90
-20DH

Tapis fourrure poil long 60x120cm
70x140cm : **129,90dh**
120x160cm : **259,90dh**
Diverses couleurs

379 DH 90
299 DH 90
-20%

غطاء 200x240سنتم
Couverture unie 200x240cm
Diverses couleurs

149 DH 90
119 DH 90
-20%

لباس للحمام
Peignoir 100% coton
Divers modèles

-20DH
149 DH 90
129 DH 90
زربية 90x60سنتم
Tapis fourrure 90x60cm
Diverses couleurs

وسادة 50x50سنتم
Coussin velours jacquard uni 50x50cm
Diverses couleurs
109 DH 90
-20DH
89 DH 90
-20DH
229 DH 90
209 DH 90
غطاء 150x200سنتم
Plaid imprimé velours/mouton 150x200cm
220x240cm : 369,90dh

229 DH 90
209 DH 90
غطاء 150x200سنتم
Plaid fourrure/mouton 150x200cm
240x220cm : 319,90dh
-20DH

Lampe à poser
A partir de
109 DH 90
89 DH 90
-20DH
169 DH 90
149 DH 90
Lampe de bureau
-20DH

189 DH 90
149 DH 90
-20%

غطاء 150x200سنتم
Plaid velours jacquard uni 150x200cm
220x240cm : **249,90dh**
Diverses couleurs

وسادة 45x45سنتم
Coussin pailleté 45x45cm
Diverses couleurs

99 DH 90
79 DH 90
-20DH

غطاء 130x170سنتم
Plaid pailleté 130x170cm
Diverses couleurs

219 DH 90
199 DH 90
-20DH

2299 DH 90
2099 DH 90
-200DH

COUVERTURE GRATUIT

فراش 140x190سنتم + غطاء بالمجان
Matelas KINEDORSAL 140x190cm
160x190cm : **2799,90dh**
160x200cm : **3099,90dh**

799 DH 90
599 DH 90
-200DH

فراش 90x190سنتم
Matelas SELENA 90x190cm
140x190cm : **899,90dh**

Kinédorsal®

ORIGINAL

LE N°1 DU MATELAS MÉDICAL

PHOTO NON CONTRACTUELLE

Une couverture OFFERTE

à l'achat d'un matelas Kinédorsal original 2p

GARANTIE 7 ans ضمانة

MÉDECINE PHYSIQUE ET RÉADAPTATION SOMAREF

Kinédorsal

N°1 du matelas

Himalaya
SINCE 1930
Himalaya
HERBALS
Purifying Neem
Face Wash
بشرة نقيّة بنبتة النيم
وصحية مجدّداً
وداعاً للحبوب
وعلاماتها
الجمال يبدأ مع الصحة

يوحد لون البشرة
ويقضي على البقع الداكنة
Himalaya
HERBALS
Clear Complexion
Whitening Face Wash

Accessoires salle de bain effet pierre
1 Porte-savon : 39,90 29,95dh
2 Porte brosses à dents : 49,90 39,95dh
3 Verre : 49,90 39,95dh
4 Distributeur savon : 59,90 49,95dh
5 Brosse pour WC : 89,90 79,95dh

59 DH 90
49 DH 95

29 DH 90
24 DH 95

حامل الصابون
Porte-savon en inox

موزع الصابون
Distributeur savon en inox

39 DH 90
29 DH 95

حامل فرشاة الأسنان
Porte brosses à dents en inox

299 DH 90
269 DH 95

Trolley 20"
24" :399,00 **349,95dh**
28" :499,00 **449,00dh**
Existe en plusieurs couleurs

99 DH 90
89 DH 95

فرشاة المرحاض
Brosse pour WC en inox

69 DH 90
54 DH 50

-22%

Poubelle salle de bain en inox 3L

NOUVEAU

FUSION PROSHIELD

SES BANDES LUBRIFIANTES À L'AVANT
ET À L'ARRIÈRE DES LAMES DRESSENT UN

BOUCLIER
PENDANT LE **RASAGE**

Gillette

LA BROSSETTE RONDE NETTOIE MIEUX

POUR DES GENCIVES PLUS SAINES*.

JUSQU'À 100% DE PLAQUE DENTAIRE ÉLIMINÉE EN PLUS*

Oral-B | Brosser comme un Pro.

LA MARQUE DE BROSSES À DENTS
LA PLUS UTILISÉES PAR LES DENDISTES
EUX-MÊMES DANS LE MONDE

*par rapport à une brosse à dents manuelle classique

299 DH 00
149 DH 00
Tondeuse sans fil
taurus
2ans Garantie

Epilateur
PHILIPS
899 DH 00
599 DH 00
2ans Garantie

Sèche-cheveux
PHILIPS
199 DH 00
159 DH 00
1400 W
2ans Garantie

199 DH 00
99 DH 00
Pèse-personne
SENCOR
2ans Garantie

Mycook Touch
taurus
12999 DH 00
CRÉDIT GRATUIT
1083,25dh x 12 mois
Robot culinaire intelligent
Connexion Wifi
Recettes illimitées
Interagir, commenter et partager
Fonctions spéciales: Pétrissage, Sauté et Turbo
Article disponible sur commande

99 DH 00
800 W
1an Garantie
مدفأة كهربائية
Chauffage halogène
KRÖHLER

129 DH 00
مدفأة كهربائية
Chauffage soufflant
1an Garantie
ELITE

0,8 Kg
1400 W
SANS HUILE
2ans Garantie
1299 DH 00
599 DH 00
Friteuse
PHILIPS

399 DH 00
مدفأة كهربائية
Bain d'huile 7 éléments
Existe en 9 éléments: 469,00dh
1an Garantie
KRÖHLER

690 DH 00
2000 W
2 Vitesses
2ans Garantie
مدفأة كهربائية
Radiateur soufflant
taurus

ASPIRATEUR CYCLONE

599,00 Dh

au lieu de ~~699,00 Dh~~

2 ans GARANTIE

1600 W

Lamarque FRANCE

BLENDER ÉLECTRIQUE

149,00 Dh

au lieu de ~~199,00 Dh~~

2 ans GARANTIE

350 W

ELITE

MACHINE A CAFE

399,00 Dh

au lieu de ~~499,00 Dh~~

2 ans GARANTIE

800 W

TZS FIRST AUSTRIA

PETRIN

999,00 Dh

au lieu de ~~1199,00 Dh~~

2 ans GARANTIE

1500 W

TZS FIRST AUSTRIA

MINI POP CORN MACHINE

135,00 Dh

au lieu de ~~199,00 Dh~~

2 ans GARANTIE

900 W

ELITE

PLAQUE DE CUISSON

159,00 Dh

au lieu de ~~199,00 Dh~~

2 ans GARANTIE

1500 W

ELITE

BROSSE ELECTRIQUE

149,00 Dh

au lieu de ~~249,00 Dh~~

+ POCHETTE

2 ans GARANTIE

50 W

HAIRYOO

CHAUFFERETTE

499,00 Dh

au lieu de ~~599,00 Dh~~

2 ans GARANTIE

2000 W

ELITE

ألة للطبخ
Cuisinière
ROYAL

1899 DH 00
1499 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
249,83dh
x 6 mois

4 Feux
Blanc
60x 60cm
1an Garantie

Exclusivité aswak assalam

ألة للطبخ
Cuisinière
ZANUSSI

7999 DH 00
6799 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
566,58dh
x 12 mois

PÉTRIN GRATUIT

5 Feux
Inox
90x 60cm
2ans Garantie

ثلاجة
Réfrigérateur
ARTHUR MARTIN

3999 DH 00
3599 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
299,91dh
x 12 mois

CHAUFFE-EAU GRATUIT

263 Litres
Frost
Blanc
A+ Classe
1an Garantie

6 Litres
1an Garantie

آلة غسل الأواني
Lave-vaisselle
beko

3699 DH 00
2299 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
255,44dh
x 9 mois

12 Couverts
A+ Classe
Blanc
2ans Garantie

فرن كهربائي
Mini-four électrique
DADASMART

249 DH 00
199 DH 00

10 Litres
1000 W
6mois Garantie

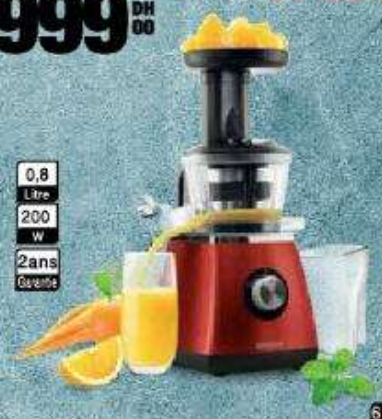
مكنسة كهربائية
Aspirateur
HOOVER

899 DH 00
649 DH 00

Filtre Hepa cyclonique
2000 W
Sans sac
2ans Garantie

Extracteur de jus
SENCOR

1399 DH 00
999 DH 00



0,8 Litre
200 W
2ans Garantie

ثلاجة + آلة غسيل + تلفاز
Réfrigérateur
+ Machine à laver semi-automatique
+ LED 32"

ZANUSSI SILVERLINE BUILT-IN APPLIANCES

~~6699 DH 00~~
4699 DH 00

-2000DH

CRÉDIT GRATUIT
391,58dh
x12 mois

Exclusivité aswak assalam

290 Litres
Frost
Blanc
A+ Classe
2ans Garantie

9 Kg
1an Garantie

32"

آلة غسيل
Machine à laver semi-automatique

~~1799 DH 00~~
1599 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
266,50dh
x 6 mois

-200DH

FER À REPASSER GRATUIT

12 Kg
A+ Classe
1an Garantie

آلة غسيل
Machine à laver top
ARTHUR MARTIN

~~3199 DH 00~~
2999 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
249,91dh
x 12 mois

-200DH

FOUR ÉLECTRIQUE GRATUIT

6 Kg
A+ Classe
1000 Tours
1an Garantie

آلة غسيل
Machine à laver semi-automatique

~~1799 DH 00~~
1599 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
266,50dh
x 6 mois

-200DH

FER À REPASSER GRATUIT

6 Kg
A+ Classe
1an Garantie

آلة غسيل
Machine à laver
FAGOR

~~3199 DH 00~~
2999 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
249,91dh
x 12 mois

-200DH

FER À REPASSER GRATUIT

6 Kg
A+ Classe
1000 Tours
1an Garantie

1 Le meilleur au Maroc
contre les taches en
LAVAGE
EFFICACE CONTRE
LES TACHES SECHES
ELU PRODUIT DE L'ANNÉE
MAROC 2018
إنتخبت منتج العام
من المستهلك المغربي
GAGNANT CATÉGORIE SOIN DU LINGE - MACHINE À LAVER
Nelly Karim
ARIEL
AUTOMATIC
ARIEL
POWER GEL
Meilleur résultat d'ensemble par rapport aux autres principales marques concurrentes sur les taches comme le chocolat et le thé

HD / Récepteur intégré

1399 DH 00

تلفاز 24 بوصة
LED 24" D3000

3ans Garantie

TCL

HD / Récepteur intégré

1490 DH 00

تلفاز 32 بوصة
LED 32" TK-DT-02

KRÖHLER

2999 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
249,92dh x 12 mois

Full HD / Récepteur intégré

تلفاز 43 بوصة
LED 43" D3000

TCL

3ans Garantie

Récepteur intégré / Smart TV

2299 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
255,45dh x 9 mois

2ans Garantie

تلفاز 32 بوصة
LED 32" S3
Existe en **40" : 2990dh**

Skyworth

3499 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
291,59dh x 12 mois

Full HD / Smart TV / Récepteur intégré

تلفاز 43 بوصة
LED 43" TKS

KRÖHLER

4690 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
390,84dh x 12 mois

Full HD / X-Reality Pro / Smart TV

تلفاز 43 بوصة
LED 43" W660

SONY

UHD / 4K / Récepteur TNT intégré / Smart TV

4490 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
374,17dh x 12 mois

تلفاز 49 بوصة
LED 49" P3 Curved

3ans Garantie

TCL

Full HD / Récepteur intégré

3090 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
257,50dh x 12 mois

تلفاز 50 بوصة
LED 50" TKD

KRÖHLER

UHD / 4K/ Smart TV / Récepteur intégré

5890 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
490,84dh x 12 mois

تلفاز 49 بوصة
LED 49" NU7100
Existe en **55" : 7990dh**

SAMSUNG

UHD / 4K / Barre de son intégrée
Voice Search / Smart TV

5990 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
499,17dh x 12 mois

تلفاز 55 بوصة
LED 55" G6

Skyworth

UHD / 4K / Smart TV / Récepteur intégré

9490 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
790,84dh x 12 mois

تلفاز 65 بوصة
LED 65" P2

3ans Garantie

TCL

SAMSUNG

Blue Weeks
Du 14 au 31 Décembre

Pour une fin d'année exceptionnelle,
profitez des remises allant jusqu'à 1000 dhs et bien d'autres surprises

Dans la limite du stock disponible

Galaxy S9 +

64G 7990 dh ttc ~~8990~~
128G 8490 dh ttc ~~9490~~

1000 DE REMISE

- Écran : 6,2", (Quad HD+) super AMOLED
- Caméra : Principale : Super Speed Dual Pixel 12 MP OIS (F1.5-F2.4) + 12MP OIS (F2.4) - Frontale : 8MP F1.7 Auto Focus
- Mémoire : 64/128Go de stockage - 6Go de RAM - MicroSD (~400Go)

Galaxy S9

64G 6990 dh ttc ~~7990~~
128G 7490 dh ttc ~~8490~~

1000 DE REMISE

- Écran : 5.8", (Quad HD+) super AMOLED
- Caméra : Principale : Super Speed Dual Pixel 12 MP OIS (F1.5-2.4)
Frontale : 8MP F1.7 Auto Focus
- Mémoire : 64/128Go de stockage 4Go de RAM - MicroSD (~400Go)

Galaxy Note9

8990 dh ttc ~~9990~~

- Écran : 6.4", (Quad HD+) Super AMOLED
- Caméra : Principale: Dual Camera 12MP Super Speed Dual Pixel OIS (F1.5/F2.4) + 12MP OIS (2.4)
Frontale : 8MP AF (F1.7)
- Mémoire: 64Go /128 Go + Micro SD slot
8Go / 512 Go + Micro SD slot
- S Pen connecte Bluetooth

1000 DE REMISE

Prix public recommandé

battery pack

Galaxy J6+

2490 dh ttc

- Écran : 6.0", HD+
- Caméra : Principale : 13 MP AF (F1.9) + 5 MP FF (F2.2)
Frontale : 8MP FF (F1.9)
- Mémoire : RAM : 3 Go - Mémoire interne : 32 Go

battery pack

Galaxy A7

3990 dh ttc

- Écran : 6" Full HD+
- Caméra :Principale: 24 MP F1.7 + 5 MP F2.2 +8 MP F2.4
Frontale: 24 MP F2.0
- Mémoire RAM : 4 Go RAM + 128 Go ROM microSD (~ 512 Go)

battery pack

Galaxy A9

5990 dh ttc

- Écran : 6.3", Full HD+
- Caméra : Principale: 24 MP F1.7 + 5 MP F2.2 + 10 MP F2.4 + 8 MP F2.4
Frontale:24 MP F2.0
- Mémoire RAM : 6 Go RAM + 128 Go ROM microSD (~512 Go)

*Numéro 1 des ventes de smartphones au Maroc, source Etude interne

Galaxy Tab S4

6990 dh ttc ~~7490~~

- Écran : 10.5" WQXGA Super AMOLED
- Caméra : 13MP + 8MP
- Mémoire : 4Go de RAM, 64Go de stockage

Galaxy Tab E

1749 dh ttc ~~1990~~

- Écran : 9.6"
- Caméra : Principale: 5MP, Frontale : 2MP
- Mémoire : 8Go de stockage, 1,5Go de RAM

SAMSUNG
N°1*
des Smartphones au Maroc

999 DH 00

7" HD IPS
Quad-Core
1G / 8Go

لوحة رقمية
Tablette FAST A6

ACCENT

3099 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
258,25dh
x 12 mois

هاتف ذكي
Galaxy A6+

6" HD + Super AMOLED
Octo-Core 1.8GHz
3Go/32Go
16MP + Flash LED
+ Auto-focus

SAMSUNG

5.0" HD+ Super AMOLED
1.3GHz, Quad-Core
Batterie 2200 mAh
1Go / 8 Go
Android GO

699 DH 00

هاتف ذكي
ZPOWER

999 DH 00

هاتف ذكي
Galaxy J2 core

5.0" TFT (540x960)
2,4 Ghz
Android Oreo
1 Go / 8 Go

SAMSUNG

1490 DH 00

7"
4000mAh

4G

لوحة رقمية
Tablette Galaxy TAB A T285

SAMSUNG

1749 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
291,50dh
x 6 mois

هاتف ذكي
Galaxy J4+

6.0" HD+ (720x1480)
Quad Core 1,4 Ghz
Android 8.1
2 Go / 32 Go
+ Carte SD 16G

SAMSUNG

SECTION JEUX

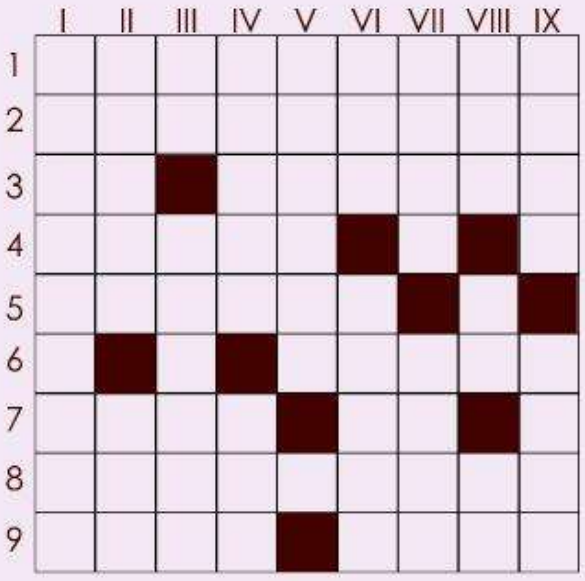
MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT

1. Petite nature.
2. Enfouies.
3. Dans une série d'exclusions. □ Gais.
4. Parties de journées.
5. Chutes d'eau.
6. Bahut.
7. Adipeux. ⌜ Participation aux frais.
8. Relatif à une énergie naturelle. ⊓ Astre adoré.
9. Prennes du bon temps. □ Exprime.

VERTICALEMENT

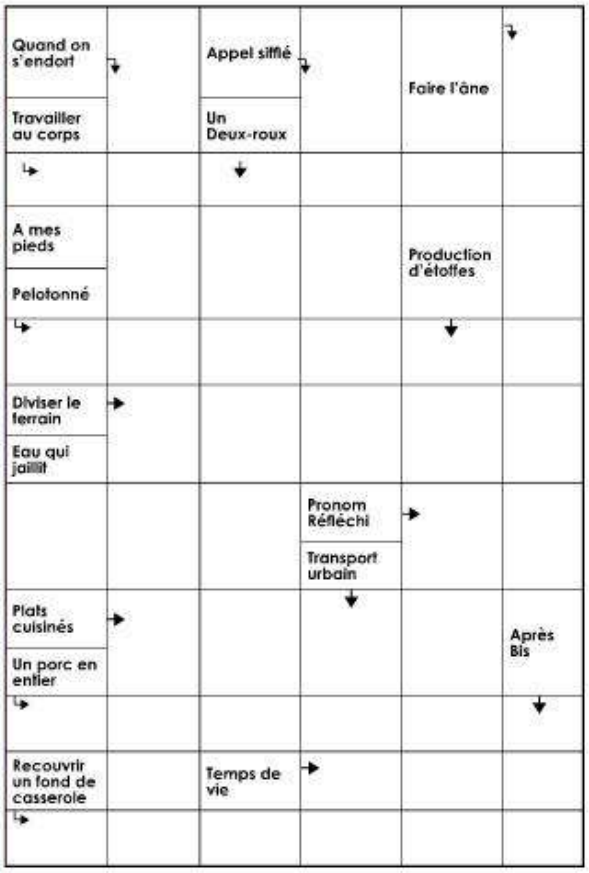
I. Faux.
II. Particule chargée d'électricité. ⌜ Figure du jeu de cartes.
III. Dans une ancienne gamme. ⊏ Telle qu'on la rêve.
IV. Consommation. ⌞ Qui se trouve, dans un acte.
V. Diaprée.
VI. Tranche, dans le temps. ⊔ Subdivision d'un acte.
VII. Fiesta. ⊓ Parler du midi.
VIII. Suit le refrain. ⊐ Entourer d'une clôture.
IX. Ouverture pour violon. □ Entité politique.



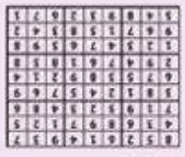
SUDOKU

		2		1				7
		6	8					5
7		9		2	3			
		1						
		5			9	2		
			3			8		8
			9	7		5		8
9			4		8	3		
5				3		6		

MOTS FLÉCHÉS



SOLUTIONS JEUX



0 DIRHAM D'AVANCE

À L'OCCASION DU 70ÈME ANNIVERSAIRE
DE CHAABI LIL ISKANE

CONDITIONS EXCEPTIONNELLES

C'EST LE MOMENT DE DEVENIR PROPRIÉTAIRE POUR

2019

APPARTEMENTS, VILLAS, LOTS DE TERRAIN COMMERCES, BUREAUX, ÉQUIPEMENTS...

FRAIS DE NOTAIRE, VOYAGES & DÉCORATION OFFERTS*

BONS D'ACHAT & REMISES EXCEPTIONNELLES**

(*) (**) Offre soumise à conditions

DISPONIBILITÉS IMMÉDIATES SUR TOUT LE MAROC

NADOR, AL HOCEIMA, TANGER, KENITRA, SALA AL JADIDA, RABAT, TEMARA, MOHAMMEDIA, CASABLANCA, NOUACER, HAD SOUALEM, MARRAKECH, ESSAOUIRA ET AGADIR

Chaabi lil iskane

www.liliskane.com

05 20 39 34 00

فعيد ميلادنا
العشرين
نتوما لي
ميرعين
20ème
Anniversaire
هدايا رائعة في انتظاركم !
سيارة فاخرة
S90
VOLVO
عام ديال التقدية
فابور (20) فائز
Du 25 décembre au 15 janvier 2019, participez à la Grande TOMBOLA 20ème Anniversaire Aswak Assalam avec votre CARTE DE FIDELITE et tentez de gagner l'un de nos de super cadeaux. Réglement affiché dans nos magasins.